

المحتويات فن التعامل مع ضغوط العمل

- تحقيق التوازن في الحياة
 - مفهوم الضغوط في الحياة والعمل
 - النظرة المشترقة للحياة
 - إدارة الذات إدارة الوقت والحياة
 - طريقة عجلة الحياة
 - التوازن الغذائي والرياضي
- تنظيم الأعمال وإدارة الأولويات
 - مفهوم التنظيم في الحياة
 - مهارات إدارة الأولويات
 - تحسين بيئة العمل
 - التواصل في بيئة العمل
 - إدارة الأزمات والمواقف الصعبة
- التفكير الإيجابي لزيادة الانتاجية
 - مفهوم الإيجابية في العمل
 - زيادة الانتاجية في العمل
 - تطوير طاقات الإبداع
 - أشعل المصباح وعلق الجرس
 - مهارات الاسترخاء